

ジェクサー大森 グループエクササイズタイムスケジュール 5月

※スタジオレッスンはすべて予約制となります

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit	スタジオ	Women's Fit
10:00												
10:30	10:15~11:00 美軸ライン エクササイズ 菊名 菜穂		10:15~11:00 DISC (ダンスプログラム) 清水 あかね		10:15~11:00 HOTYOGA ミドル 阪本 美佳子	10:15~11:05 (マシンピラティス) 福田 美鈴	10:15~11:00 リラクソヨガ HIROMI		8:20~9:05 パワーヨガ 山口 隆子		8:20~9:05 HOTYOGA リフレッシュ rio	
11:00												
11:30	11:20~12:05 スリムフローヨガ Mikako		11:20~12:05 Wow!HIP NACO		11:20~12:05 HOTYOGA ビギナー 阪本 美佳子	11:20~12:10 (マシンピラティス) 福田 美鈴	11:20~12:05 協栄シェイブ ボクシング MIWA		9:30~10:15 アルティメット ファイト 清水 あかね	9:30~10:15 (トレーニングクラス) 横山 実季	9:25~10:10 HOT K-1FITFIGHT (ライト) (格闘系プログラム) 宮澤 秀子	9:30~10:20 (マシンピラティス) 小澤 榛名
12:00												
12:30	12:25~13:10 モナリザ (格闘系プログラム) MIKA		12:25~13:10 リラクソヨガ 加地 由樹子					12:25~13:10 ピラティス 新名 孝子				
13:00					12:45~13:30 シェイプアップ エアロ 佳代				10:35~11:20 UBOUND (トランポリン) NACO			10:30~11:20 (マシンピラティス) 小澤 榛名
13:30	13:30~14:15 ZUMBA (ダンス系プログラム) 和田 節子	13:30~14:15 (トレーニングクラス) 横山 実季	13:30~14:00 UBOUND (トランポリン) NACO					13:30~14:15 ZUMBA (ダンス系プログラム) 土井 美貴	13:30~14:20 (マシンピラティス) 新名 孝子			
14:00					13:50~14:35 ピラティス AIKO	13:50~14:40 (マシンピラティス) 新名 孝子				11:40~12:25 美軸ラインエクササイズ 中村 理		
14:30												
15:00												
15:30						14:55~15:45 (マシンピラティス) 新名 孝子		15:10~16:00 (マシンピラティス) AIKO			12:35~13:20 ZUMBA (ダンス系プログラム) 宮崎 淑子	
16:00												
16:30											13:40~14:25 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘系プログラム) つばさ	
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	18:30~19:15 Wow!HIP 小澤 榛名		18:30~19:15 HOT 骨盤エクササイズ (ライト) 平綿 香		18:30~19:15 スリムフローヨガ 山口 隆子			18:30~19:30 sola lion (ダンス系プログラム) Yume				
19:00												
19:30	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘系プログラム) rio	19:20~20:10 (マシンピラティス) 荒井 しのぶ	19:35~20:20 HOTYOGAミドル 中村 恵理									
20:00					20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘系プログラム) 飛田 菜月			20:00~20:45 HOTYOGA 骨盤調整(ライト) kanako				
20:30	20:30~21:15 UBOUND (トランポリン) rio	20:20~21:10 (マシンピラティス) 荒井 しのぶ	20:40~21:25 HOTYOGAビギナー 中村 恵理									
21:00					21:00~21:45 Body Make by Ballet (格闘系プログラム) 小林 翔子			21:05~21:50 HOT ピラティス ~美姿勢メイク~ mami				
21:30												
22:00												

定員
 ■マット使用クラス 35名 ■※HOT K-1FITFIGHT 30名
 ■アクティブ系プログラム 30名 ■WOW!HIP 23名

注意事項
 ・スタジオプログラムはすべて予約制です。
 ・スタジオプログラムに参加される場合は、レッスン開始10分前までにチェックインが必要です。
 ※10分を切ってからチェックインをした場合、予約は自動的にキャンセルとなります。
 ・HOTプログラムに参加される場合、バスタオル 飲み物が必須となります。

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。 ※ プログラム名称は、効果を保証するものではありません。